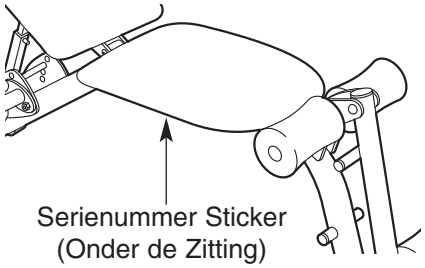
Modelnr. WEEMBE1326.0
Serienr _____

Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.



Serienummer Sticker
(Onder de Zitting)

VRAGEN?

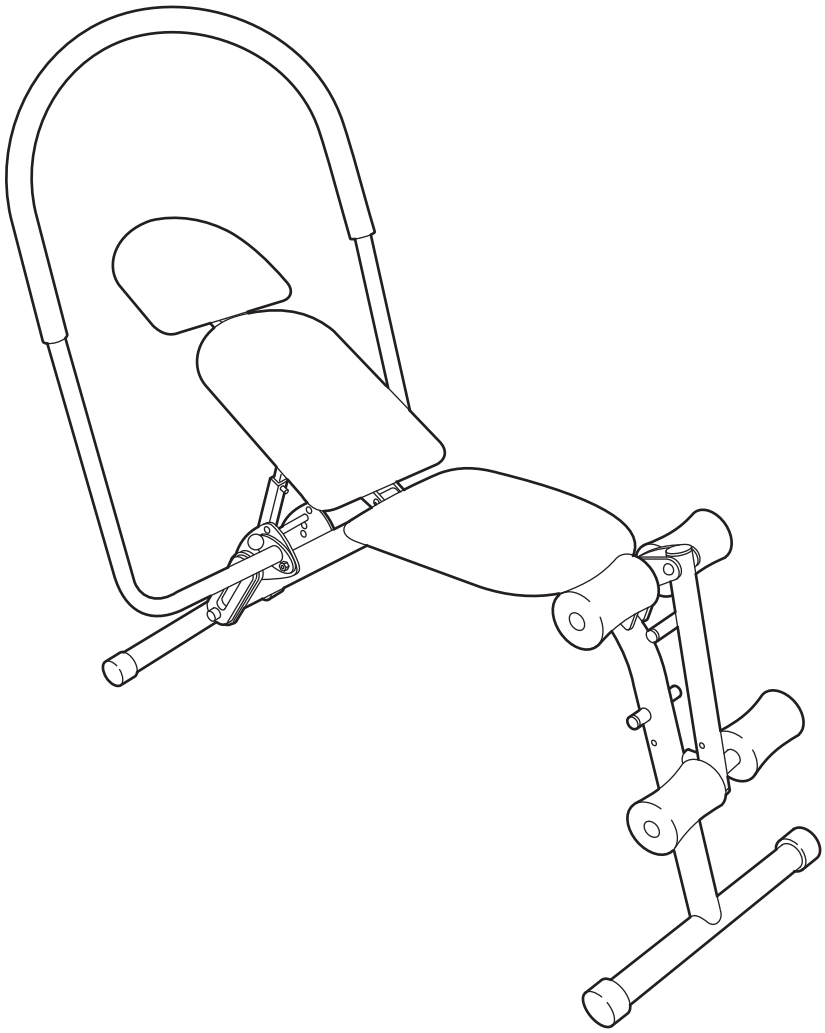
Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

WEIDER®
AB ARC

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
MONTAGE 5
BIJSTELLING 9
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 10
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

Opgelet: U vindt een TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN en een LIJST MET ONDERDELEN/ GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding. Verwijder deze voordat u met de montage van dit apparaat begint.

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De sticker hier getoond is op het oefenmachine geplakt. Let erop dat de tekst op de sticker in het Engels is. Zoek naar de sticker in het Nederlands en plak ze over de Engelse sticker. Als er een sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht en vraag kosteloos om een nieuwe sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.

⚠ WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

WEIDER is een geregistreerd merk van ICON IP, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de oefenmachine gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. **Lees alle instructies en alle waarschuwingen in deze handleiding door, voordat u de gewichtsbank gebruikt.**
2. **Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in deze handleiding.**
3. **De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtsbank voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**
4. **Houdt de gewichtsbank binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank op een vlak oppervlak, met een matje onder het apparaat om de vloer of het tapijt te beschermen. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond de gewichtsbank is, om het apparaat te monteren, te demonteren en te gebruiken.**
5. **Deze gewichtsbank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de gewichtsbank niet commercieel of voor verhuur.**
6. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de gewichtsbank weg.**
7. **Draag altijd, ter bescherming van uw voeten, sportschoenen tijdens het oefenen.**
8. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**
9. **De gewichtsbank is ontworpen om een maximaal gewicht van 115 kg te weerstaan.**
10. **Bekijk en draai alle onderdelen iedere keer dat u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.**
11. **Zorg ervoor dat alle pennen volledig zijn ingestoken en dat deze zich in de goed positie bevinden voor de oefening die u wilt uitvoeren.**
12. **Gebruik alleen de inbegrepen weerstandsbanden.**
13. **Stop meteen en begin geleidelijk “af te koelen” wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**

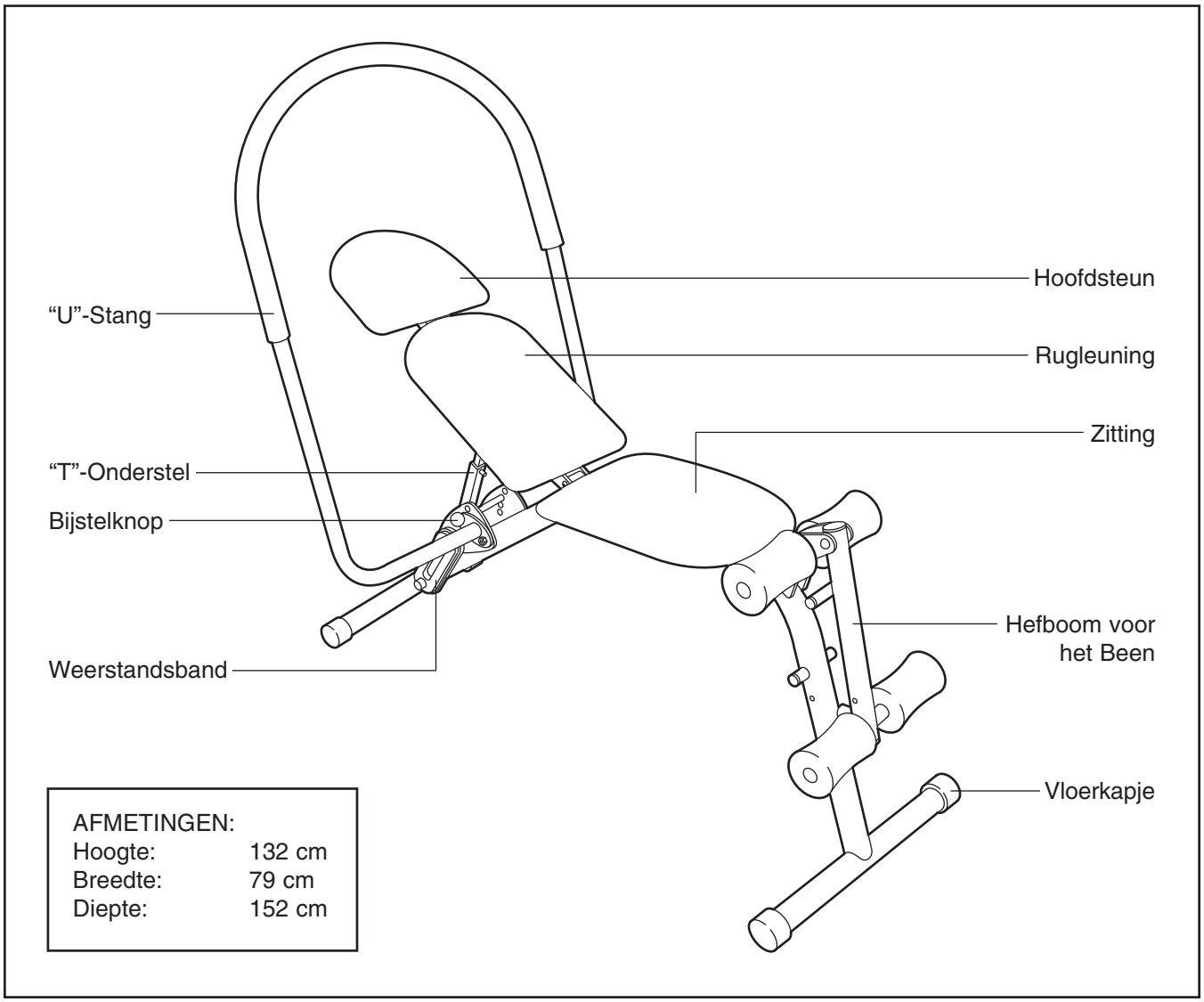
⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe WEIDER® AB ARC gewichtsbank gekozen hebt. De gewichtbank is ontworpen om de grote spiergroepen van uw buik en benen te ontwikkelen. De gewichtsbank kan U helpen uw figuur te verbeteren, uw spiermassa- en sterkte te vergroten of uw hart- en vaatstelsel beter te laten functioneren.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank gebruikt. Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is WEEMBE1326.0. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de gewichtsbank (zie kaft van deze handleiding).

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder met de verschillende onderdelen.



MONTAGE

Om het u Wat Gemakkelijker te Maken

Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen deze gewichtsbank met succes kan monteren. De meeste mensen vinden dat de montage vlot gaat als ze er voldoende tijd voor nemen.

Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:

- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- Plaats de gewichtsbank op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de gewichtsbank volledig gemonteerd heeft.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.
- **<u>Gebruik de TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN de kleine onderdelen te vinden.</u>**

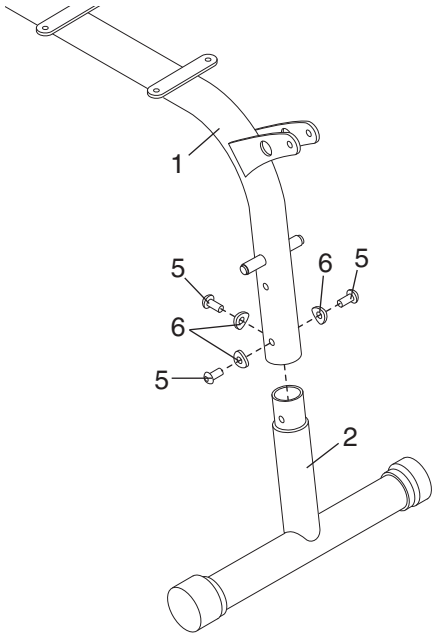
U zult met het inbegrepen gereedschap ook een rubberen hamer (niet inbegrepen) nodig hebben.

De montage zal wat makkelijker zijn als u een dopendoos, moersleutels of steeksleutels gebruikt.

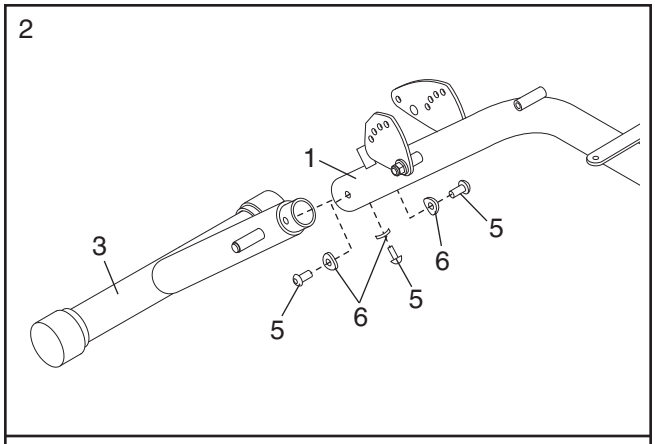
1. **Zorg ervoor dat u de instructies hierboven goed doorleest en in u opneemt voordat u met de montage begint. Gebruik om de kleine onderdelen te identificeren de TEKENING OM ONDERDERDELEN TE HERKENNEN in het midden van deze handleiding.**

Maak de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met drie M8 x 15mm Schroeven met Ronde Kop (5) en drie M8 Gebogen Tussenringen (6).

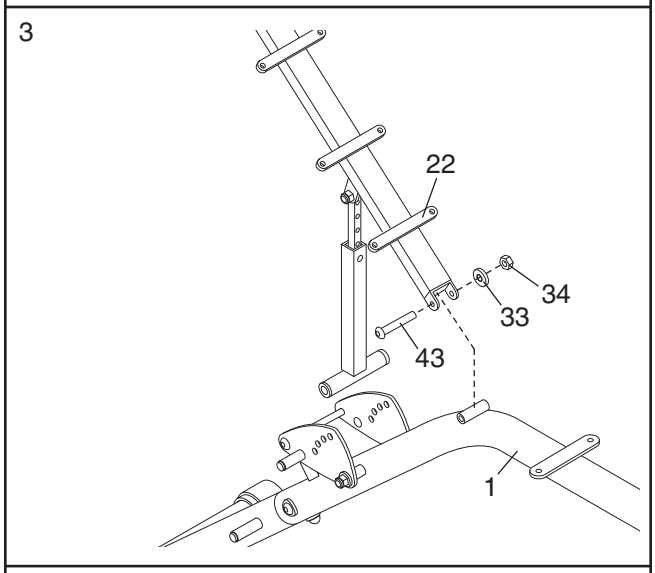
1



2. Maak de Achterste Stabilisator (3) vast aan het Onderstel (1) met drie M8 x 15mm Schroeven met Ronde Koppen (5) en drie M8 Gebogen Tussenringen (6).

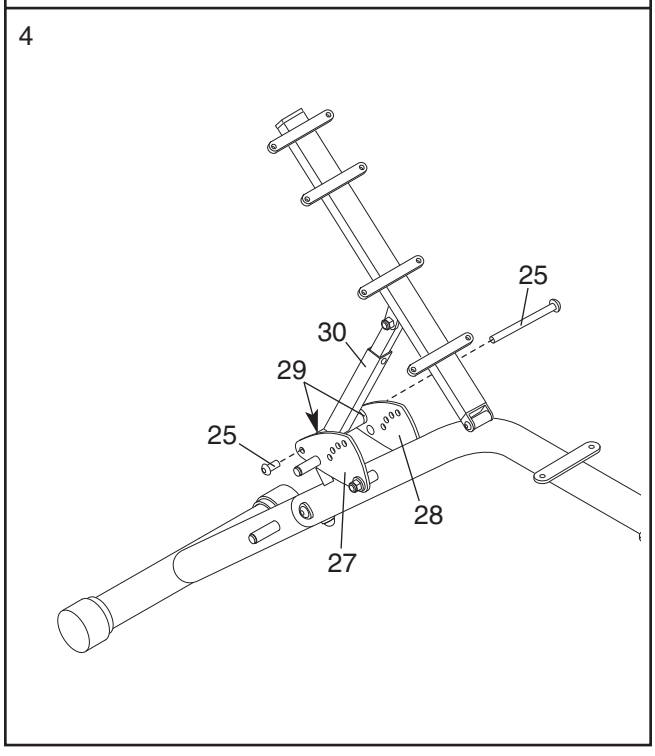


3. Maak het Achter Onderstel (22) vast aan het Onderstel (1) met een M8 x 60mm Bolkopbout (43), een M8 Pakkingsring (33), en een M8 Nylon Borgmoer (34). **Draai de Borgmoer nog niet te vast. Het Achterste Onderstel moet vrij kunnen draaien.**



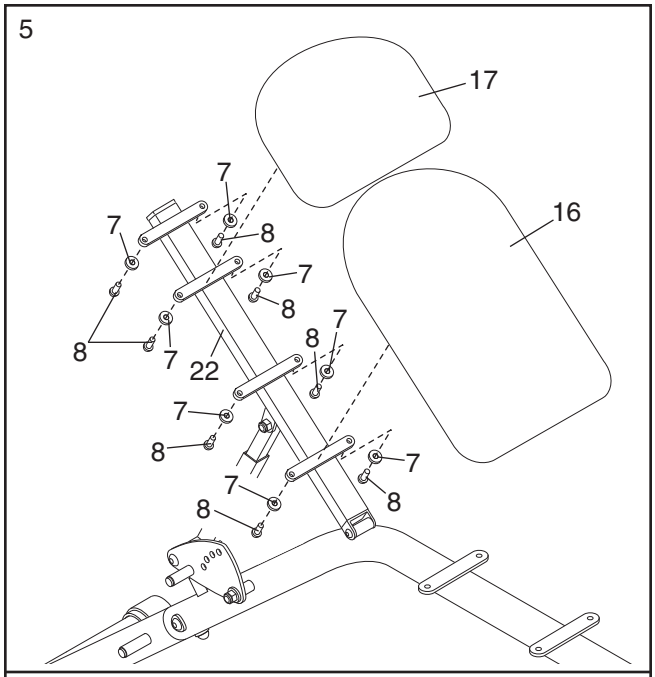
4. Verwijder de Lange Bout Set (25) van de Rechter en Linker Bijstelhouders (27, 28).

   Maak het "T"-Onderstel (30) aan de Rechter en Linker Bijstelhouders (27, 28) vast met twee "T"-Onderstel Hulzen (29) en de Lange Bout Set (25). **Draai de Lange Bout Set nog niet te vast. Aandacht: De "T"-Onderstel Hulzen kunnen al gemonteerd zijn.**

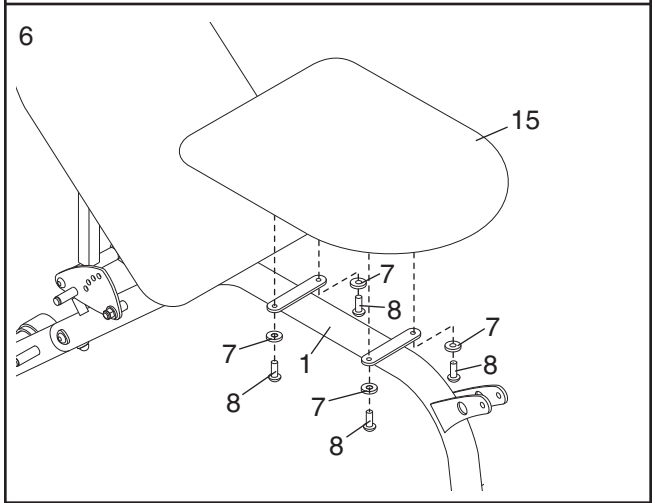


5. Maak de Hoofdsteun (17) vast aan het Achterste Onderstel (22) met vier M6 x 15mm Schroeven (8) en vier M6 Tussenringen (7).

   Maak de Rugleuning (16) vast aan het Achterste Onderstel (22) met vier M6 x 15mm Schroeven (8) en vier M6 Tussenringen (7).

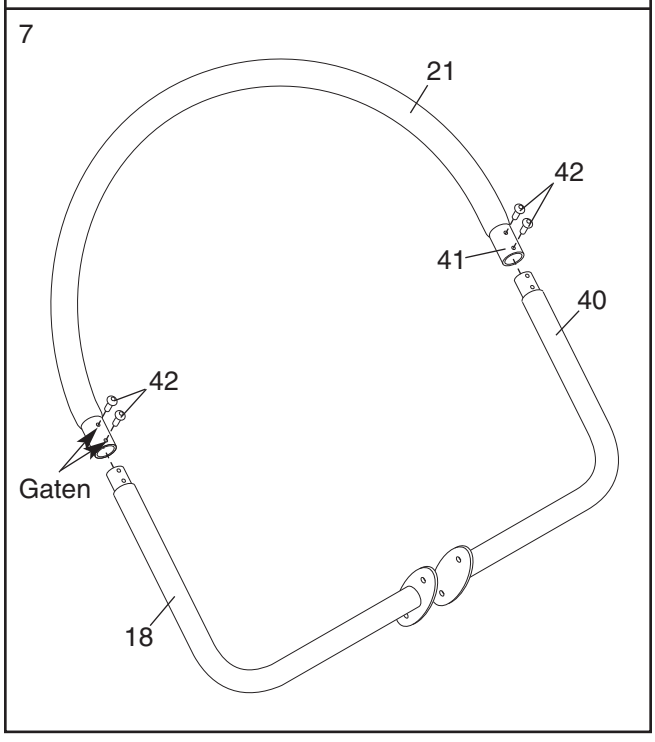


6. Maak de Zitting (15) aan het Onderstel vast (1) met vier M6 x 15mm Schroeven (8) en vier M6 Tussenringen (7).



7. Draai voorzichtig beide einden van het Kussentje van de “U”-Stang (21) op de “U”-Stang (41) todat de gaten aan het eind van de “U”-Stang zichbaar zijn.

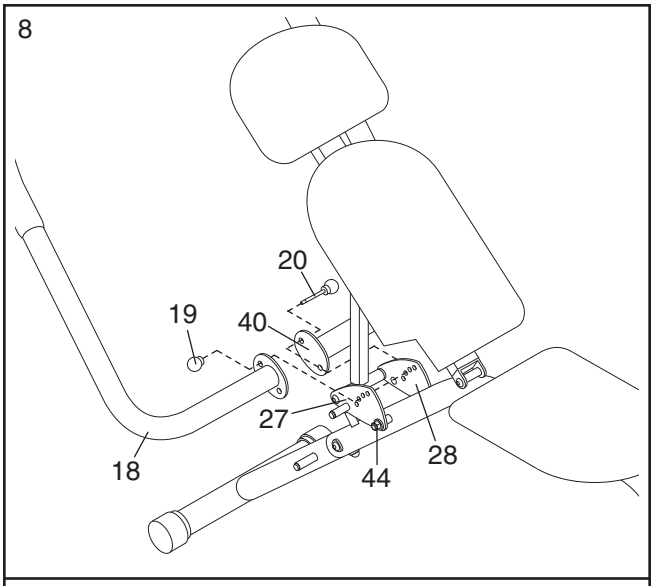
   Maak de Rechter en Linker “L”-Stangen (18, 40) vast aan de “U”-Stang (41) met vier M5 x 15mm Schroeven met Platte Kop (42). Plaats het Kussentje van de “U”-Stang (21) over de Schroeven met Platte Kop heen.



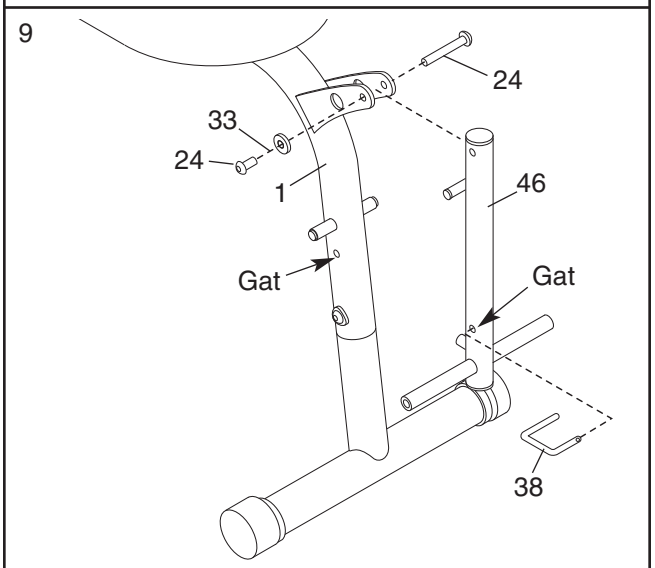
8. Verwijder de aangegeven M10 Nylon Borgmoer (44) van de Rechter Bijstelhouder (27). Maak de Rechter “L”-Stang (18) aan de Rechter Bijstelhouder vast met de M10 Nylon Borgmoer. **Draai de Nylon Borgmoer niet te vast. De “L”-Stang moet vrij kunnen draaien.**

   Herhaal deze stap met de Linker “L”-Stang (40) en de Linker Bijstelhouder (28).

   Steek de Bijstelknop (20) door de gaten in de Rechter and Linker “L”-Stangen (18, 40) en de Rechter en Linker Bijstelhouders (27, 28). Draai het Kapje (19) op de Bijstelknop.



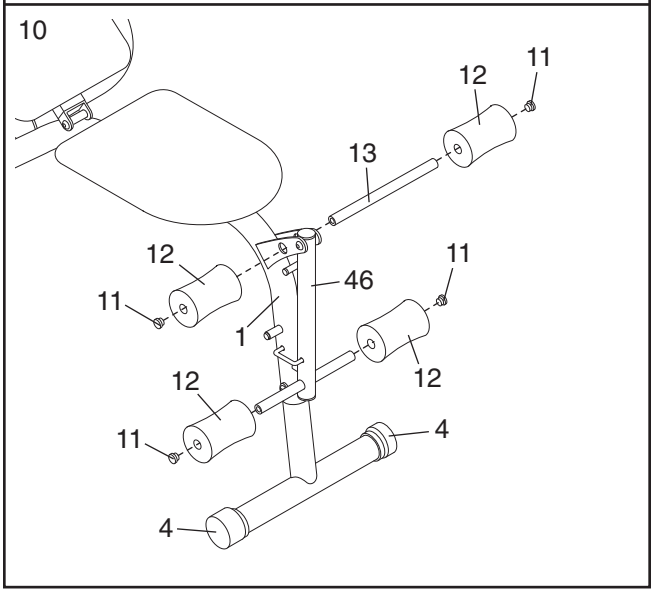
9. Maak de Beenontwikkelaar (46) vast aan het Onderstel (1) met een Korte Bout Set (43) en een M8 Pakkingsringen (33). Steek vervolgens de Beenontwikkelaar Vergrendelaar (38) in het aangegeven gat in de Beenontwikkelaar en het Onderstel.



10. Steek de Buis voor het Kussentje (13) in het aangegeven gat in het Onderstel (1). Schuif twee Schuimrubberen Kussentjes (12) op de Buis voor het Kussentje. Druk twee Middel Binnenkapjes (11) op de Buis voor het Kussentje.

    Schuif twee Schuimrubberen Kussentjes (12) op de Beenontwikkelaar. Druk twee Middel Binnenkapjes (11) in de Beenontwikkelaar.

11. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid. Het gebruik van de overblijvende onderdelen zal in BIJSTELLEN op de volgende pagina worden uitgelegd. Draai mocht het zijn dat de gewichtsbank niet stabiel op de vloer zit een of beide van de Vloerkapjes (4) todat de gewichtsbank stabiel is.



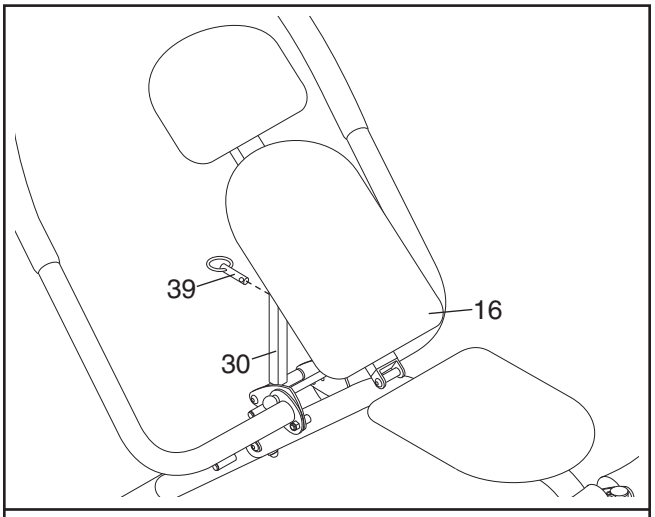
BIJSTELLING

Dit gedeelte legt uit om u uw gewichtsbank kunt bijstellen. Raapleeg de RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 10 voor belangrijke informatie om het meest uit uw oefenprogramma de krijgen.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtsbank schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

RUGLEUNING BIJSTELLEN

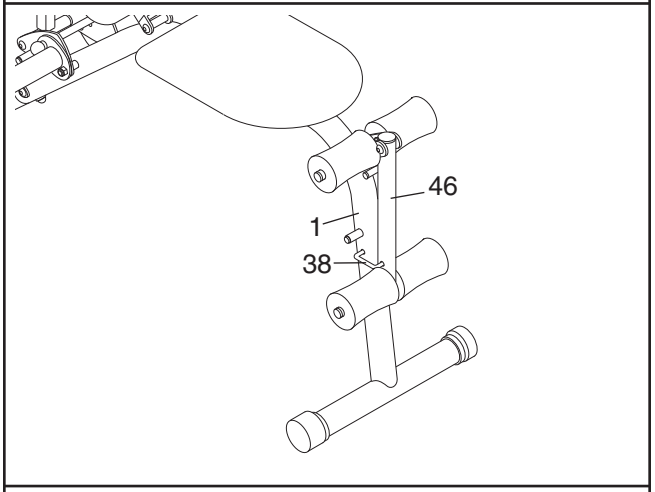
Verwijder om de Rugleuning (16) bij te kunnen stellen eerst de Bijstelpen (39). Til or laat de Rugleuning neer en steek de Bijstelpen door het “T”-Onderstel (30) en een van de gaten in de Bijstelbuis (niet aangegeven). **Zorg ervoor dat de Bijstelpen in een van de gaten van de Bijstelbuis zit.**



BEENONTWIKKELAAR VERGRENDELEN EN GEBRUIKEN

Verwijder de Vergrendelaar van de Beenontwikkelaar (38) om de Beenontwikkelaar (46) te gebruiken.

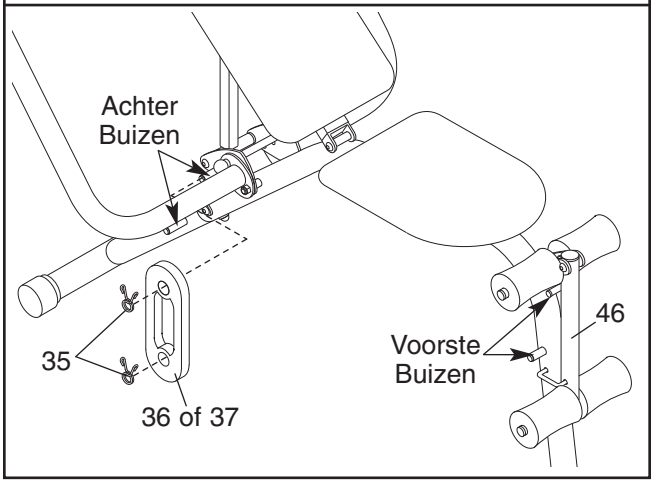
Steek wanneer u de Beenontwikkelaar (46) niet gebruikt de Vergrendelaar van de Beenontwikkelaar in de Beenontwikkelaar en het Onderstel (1). **Zorg dat de Vergrendelaar van de Beenontwikkelaar volledig in de Beenontwikkelaar en het Onderstel zit.**



WEERSTAND AAN DE GEWICHTSBANK TOEVOEGEN

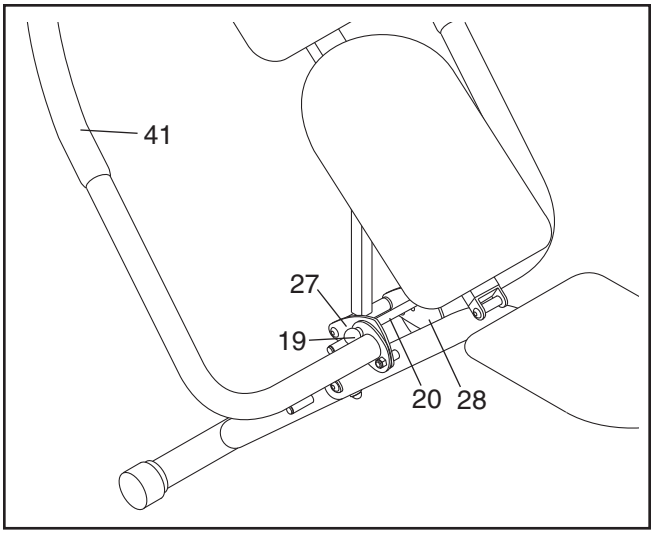
Om weerstand toe te voegen aan de gewichtsbank schuif de inbegrepen 5-lb. of 10-lb. Weerstandsband (36 of 37) op de aangegeven buizen aan iedere kant aan de achterkant van de gewichtsbank. Schuif een Veerklip (35) op iedere buis.

Om weerstand aan de Beenontwikkelaar (46) toe te voegen schuif de Weerstandsbanden (36 of 37) aan de aangegeven buizen aan iedere kant aan de voorkant van de gewichtsbank. Schuif een Veerklip (35) op een buis.



DE “U”-STANG BIJSTELLEN

Om de “U”-Stang (41) bij te stellen verwijder het Kapje (19) en de Bijstelknop (20). Plaats de “U”-Stang in de gewenste positie en steek de Bijstelknop door de “U”-Stang en in een van de gaten in de Bijstelhouders (27, 28). Draai het Kapje op de Bijstelknop.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
• door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
• door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een “repetitie” is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een “set” is een aantal repetities).

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:
• Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
• Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
• Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.
De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk “af te koelen” wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:
- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

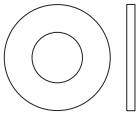
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEMBE1326.0 R0206A

Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Staander
2	1	Voortste Stabilisator
3	1	Achterste Stabilisator
4	2	Vloerkapje
5	6	M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop
6	6	M8 Gebogen Tussenring
7	12	M6 Pakkingsring
8	12	M6 x 15mm Schroef
9	8	Klein Binnenkapje
10	2	Groot Binnenkapje
11	4	Middel Binnenkapje
12	4	Schuimrubberen Kussentje
13	1	Stang van het Kussentje
14	1	25mm x 21mm Bumpertje
15	1	Zitting
16	1	Rugleuning
17	1	Hoofdsteun
18	1	Rechter “L”-Stang
19	1	Kapje
20	1	Bijstelknop
21	1	Kussentje van de “U”-Stang
22	1	Achter Onderstel
23	1	25mm x 50mm Eindkapje
24	1	Korte Bout Set
25	1	Lange Bout Set
26	1	25mm x 32mm Bumpertje
27	1	Rechter Bijstelhouder
28	1	Linker Bijstelhouder
29	2	“T”-Onderstel Huls
30	1	“T”-Onderstel
31	1	Bijstelbuis
32	1	M8 x 40mm Bolkopbout
33	3	M8 Pakkingsringen
34	2	M8 Nylon Borgmoer
35	8	Veerklip
36	2	5-lb. Weerstandsband
37	2	10-lb. Weerstandsband
38	1	Vergrendelaar van de Beenontwikkelaar
39	1	Bijstelpen
40	1	Linker “L”-Stang
41	1	“U”-Stang
42	4	M5 x 15mm Schroef met Platte Kop
43	1	M8 x 60mm Bolkopbout
44	2	M10 Nylon Borgmoer
45	2	Achterste Eindlkapje
46	1	Beenontwikkelaar
47	2	Huls van de Houder
#	1	Gebruiksaanwijzing

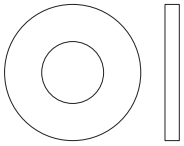
Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

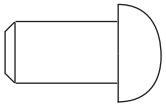
Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om tijdens de montage de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de ONDERDELEN LIJST in het midden van deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



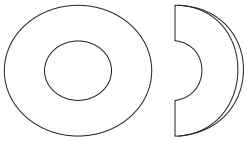
M6 Pakkingsring (7)



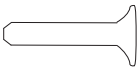
M8 Pakkingsring (33)



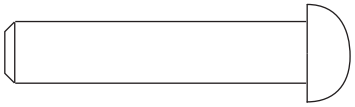
M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop (5)



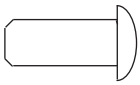
M8 Gebogen Tussenring (6)



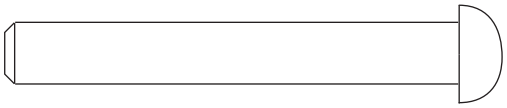
M5 x 15mm Schroef met Platte Kop (42)



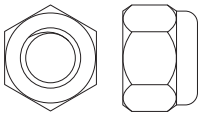
M8 x 40mm Bolkopbout (32)



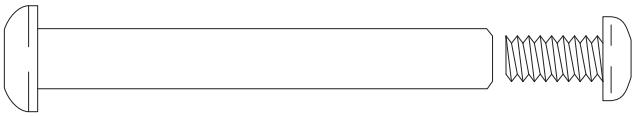
M6 x 15mm Schroef (8)



M8 x 60mm Bolkopbout (43)

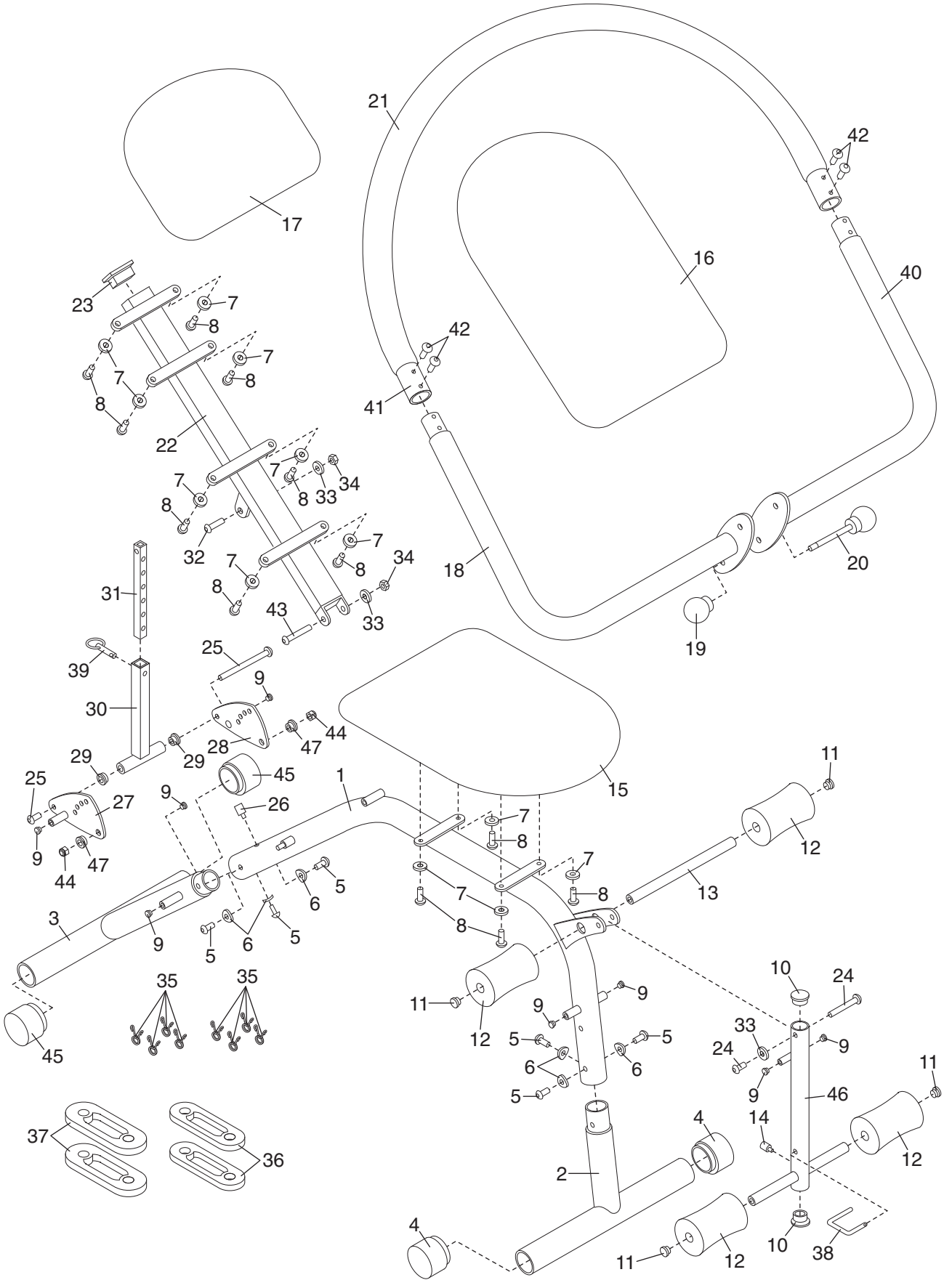


M8 Nylon Borgmoer (34)



Korte Bout Set (24)

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEMBE1326.0 R0206A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (WEEMBE1326.0)
- de NAAM van het product (WEIDER AB ARC gewichtsbank)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER en BESCHRIJVING VAN HET ONDERDEEL (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding).

Onderdeel nr. 238284 R0206A

In China gedrukt © 2006 ICON IP, Inc.